

Kann man sein Leben mit Epilepsie realistisch planen?



Das ist wie bei so vielen anderen Sachen nicht einfach zu beantworten. Gegenfrage: Kann man mit Diabetes, Leukämie, Asthma, Blindheit, Taubheit oder Herz-Kreislauf-Beschwerden ein Leben planen?

Sie sehen, da kommen Zweifel auf.... Natürlich kann ein sogenannter gesunder Mensch sein Leben breitflächiger bestimmen.

Natürlich sind chronisch Kranke (dazu zählt Epilepsie) eingeschränkt, sei es im Beruf oder im öffentlichen Leben. Doch es ist durchaus machbar, wenn man einige Regeln beachtet.

Man sollte erst einmal richtig abklären was für Anfälle man hat. Auch wäre ein akzeptieren der aktuellen Lage von allergrößter Wichtigkeit. Das alles geht aber nicht ohne Anstrengung und teilweisen Verzicht der bisherigen Gewohnheiten. Es ist oft der Fall, dass man nach Lebenskrisen gestärkt werden kann und dabei ungeahnte, neue Kräfte freigesetzt werden können.

Ich bin weit davon entfernt Anderen etwas vorschreiben zu wollen, aber einen guten Rat aus eigener Erfahrung möchte ich hier schon niederschreiben.

Ich muss schon einiges berücksichtigen um ein realistisches Leben mit Epilepsie führen zu können:

Ärzte, Therapeuten und nicht zuletzt das Moses- Schulungsprogramm*, machten mir einigermaßen klar, was Epilepsie eigentlich ist und wie man es lernt sie zu akzeptieren.

*Quelle: Dr. med. Hartmut Baier, Dr. med. Dieter Dennig, Klaus Göcke, Dr. med. Ulrich Specht, Rupprecht Thorbecke, Mirijam Geiger-Riess, Dr. Sibylle Ried †, Dipl. Psych. Rainer Wohlfarth, M.A.Unter Mitwirkung von: PD Dr. med. Harald Broecker, Dipl. Psych. Gerd Heinen, Dr. med. Michael Lang, Dr. med. Thomas Lenders, Prof. Dr. med. Gerhard Luef, Iris Ott Hofmann, Prof. Dr. med. Dietz Rating, Dr. rer. nat. Helmut Reith, Dr. phil. Christiane Schmid-Schönbein, Dipl. Sozialpäd. Gisela Schüler, Dr. med. Peter Schüler, Renate Schultner †, Ursula Schuster, Prof. Dr. theol. Hans J. Schwager †, Prof. Dr. med. Ulrich Stephani, Dr. med. Stefan Stodieck.

Manchmal hätte ich am liebsten aufgegeben, wenn wieder Tiefpunkte kamen. Trotzdem habe immer weitergemacht. Hinzufallen ist keine Schande, wichtig ist, die Kraft zu finden wieder aufzustehen. Ich sagte zu mir: Gib nicht auf, bleib dran, halte durch. Es geht, mit einem starken Willen geht's. Ich sagte immer wieder: Was kann ich noch, das nicht mehr machbare muss man einfach ignorieren oder vergessen und vor allem immer wieder an Neues, Positives denken! Mein Leben wäre ohne Epilepsie gewiss anders verlaufen, ob es aber besser geworden wäre möchte ich bezweifeln!!

Wenn man sich aber abkapselt, jammert und sich bemitleidet (warum habe gerade ich diese Epilepsie), macht man leicht eine Katastrophe daraus!

Wenn man so einen neuen Weg nicht machen will, ist Stillstand und Resignation vorprogrammiert

Wir sind nicht nur für unser Tun verantwortlich, sondern auch für das was wir nicht tun (Moliere)

Jeder Mensch hat seine Stärken, aber er hat auch seine Schwächen. Und hier spielen die Gesundheit, der Geist und der Anstand als Einheit die entscheidende Rolle. Mein Credo: Wissen ist gut, Unwissenheit ist schlecht. Und Risiko kann positiv sein, kein Risiko ist Stillstand oder Rückschritt.

Auch ich erlebte in meinem Berufsleben die harte, kalte Realität. Bei den sogenannten Managern (wenn ich das Wort schon höre wird mir übel) zählte nur noch Geld, Effektivität und Rationalität. Auf der Strecke blieb die Menschlichkeit, der nötige Kitt für eine gute Zusammenarbeit. Ich wurde immer stiller, wehrte mich gegen diesen Moloch so gut es eben ging. Das zehrte an den Nerven und an der Gesundheit.

Mir wurde nach einer 20-zigjährigen Betriebszugehörigkeit gesagt, dass man einen kranken Menschen nicht brauchen könne. Ich konnte und wollte nicht glauben, dass gute ehrliche Arbeit nach so langer Zeit plötzlich nichts mehr galt. Mit 59 Jahren wurde mir wegen andauernder Krankheit fristlos gekündigt. Ein Lebensabschnitt begann, der die bittere Realität in Hoffnungslosigkeit verwandelte. 3-4 Jahre Resignation und Hoffnungslosigkeit waren in dieser Zeit meine Begleiter.

Es ist dann etwas passiert, was ich bis heute noch nicht so richtig einschätzen kann: Meine Familie hielt in dieser schlechten Zeit zu mir und baute mich immer wieder auf. Ein Freund sagte zu mir: Schaue nicht zurück sondern konzentriere Dich immer an die gegebenen Umstände, schließlich geht es im Leben immer um den Drang zum Neuen zum Besseren.

Ich begann etwas Neues, riskierte viel und ich wurde ein anderer, zufriedener und selbstbewusster Mensch. Ich begann anderen Menschen zu helfen, wollte ein Beispiel sein und gründete eine Epilepsie-Selbsthilfegruppe. Das alles ging aber nicht ohne Anstrengung und teilweisen Verzicht der bisherigen Gewohnheiten. Ich erkannte, dass man nach Lebenskrisen gestärkt werden kann und dabei ungeahnte, fremde Kräfte freigesetzt werden können. Meine Selbstsicherheit kam zurück. Aber ich weiß auch, dass es große Anstrengung braucht sie zu behalten.

Jeder ist einzigartig, hat Qualitäten. Jeder hat ein Juwel in sich.....man muss ihn nur finden und ausgraben.

Ich wünsche Euch allen so einen Begleiter und auch so einen Freund.

Dieter Schmidt